



Genotipiniz
G/T

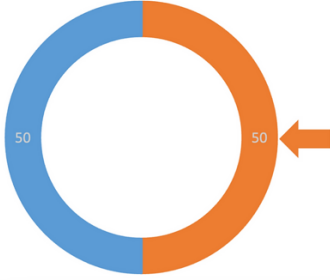
COL1A1 GENİ

COL1 A1 geninizin moleküler DNA analizi ve sportif performansınızı etkileyen diğer genetik markerlerin değerlendirilmesi sonucunda eklem sakatlıklarına karşı %50 oranında risk taşıdığınız belirlenmiştir!

Kolajen bağ dokusunun önemli bir bileşenidir. Kolajen doğal olarak vücuttan gelmesine rağmen, genetik yapı ve yaşa bağlı olarak üretimi azalabilir. Kolajenin az olması bağ dokularının gücünü ve esnekliğini olumsuz etkiler. Genetik analiz sonucunuza göre kolajen artırımına yardımcı olacak gıdalar tüketilmesi, profesyoneller sporcular için ilave olarak ilgili supplementlerin kullanılması tavsiye edilir.

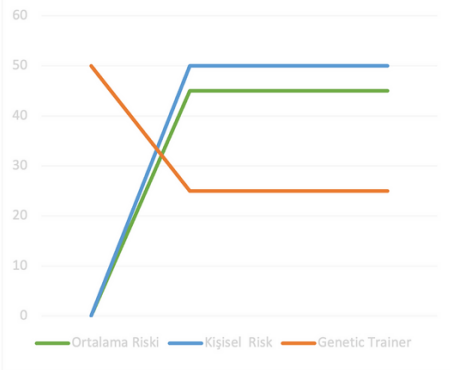
"Tendon ve ligament sakatlık risklerine karşı diyetinize kollajen içeren gıdaları ekleyiniz!"

Risk Tablosu



Düşük veya yetersiz eklem elastikiyetine bağlı olarak, hareket açılarının anatomik yapıya ve hareket biyomekaniğine uygun olması ve eklemlerin üzerinde aşırı basınç yaratacak yüksek dirençlere maruz bırakılmaması gerekmektedir. Antrenman özellikleri (hacim, süre, şiddet ve sıklık) genetik profile uygun olarak yapılandırılmalı, haftada en az 2 tam gün dinlenme yapılmalıdır!

Risk değerlendirme Tablosu



Genetic Trainer® genetik profile uygun antrenman ve beslenme tavsiyelerini uygulamanız halinde Col1 A1 geninize bağlı olarak eklem sakatlığı riskinizi popülasyonun genel risk oranının altına (%25) indirmeniz mümkündür.

Sakatlık risklerinizi minimum seviyeye indirmek için;

- Egzersiz, kolajen yapımına destek veren en etkili yoldur. Düzenli egzersiz yapın!
- Sağlıklı ve dengeli beslenerek; Protein, vitamin ve mineralleri gerçek gıdalardan almaya çalışın.
- Kemik suyu, yumurta, balık, fasulye gibi yiyecekler bu konuda idealdir. Kolajen üretimini artırmak ve var olanı korumak için etkili yollardan biri de A vitamindir. A vitamini yanında, C vitamini desteği antioksidan etki ile kolajen yıkımını azaltır.
- Vücudunuzu kolajen yıkımından korumak için sigarayı bırakın! Aşırı güneşten kaçınınız, düzenli ve yeterince uyuyunuz! Şeker ve rafine edilmiş ürün tüketmeyiniz!